



חברים וידידים יקרים,

### לוח תכנון איכסי פצילות

#### המיפגש הבא יתקיים:

**ביום חמישי, יא' באדר תש"ע, 25 בפברואר 2010, בבית התנועה ליהדות מתקדמת - "אור חדש", רח' הנטקה 55, חיפה, בשעות 17:45 עד 20:00**  
נושא המיפגש: "יישום הלוגותרפיה בחיי היום-יום" + פעילויות העמותה

המיפגשים הבאים מיועדים להתקיים ביום חמישי האחרון בכל חודש בשעות 17:45 עד 20:00, בבית התנועה ליהדות מתקדמת - "אור חדש"

- יום חמישי י' ניסן תש"ע, 25 במרץ 2010 בנושא: "עבודת וחרות בראייה לוגותרפית"
- יום חמישי טו' אייר תש"ע, 29 באפריל 2010 בנושא: "משמעות בעידן של חוסר משמעות"
- יום חמישי יד' סיון תש"ע, 27 במאי 2010 בנושא: "גישור על פערים בין-תרבותיים ע"י משמעות"

בשל רצף החגים ייתכנו שינויים במועדי המיפגשים המתוכננים

תאריכי המיפגשים הבאים ותוכנם, העשוי להשתנות, יועבר בדוא"ל

**אנא שימו לב, ששעת ההתכנסות למיפגש היא 17:45.**  
**אנו מבקשים מכם להגיע בזמן, כדי נוכל להתחיל בזמן בשעה היעודה.**  
בתודה על ההתחשבות.

הצעידו את העמותה קדימה!

## הצטרפו אליה כידיד וכחבר

ע כ ש י ו

[info@logotherapy-il.org](mailto:info@logotherapy-il.org)

או

[www.logotherapy-il.org](http://www.logotherapy-il.org)



אדר תש"ע  
ינואר - פברואר 2010

## מידעון העמותה

מידעון מספר 3

חברים וידידים יקרים,

המפגש השני של העמותה ללוגותרפיה בישראל, לאחר כנס הייסוד, התקיים ביום חמישי יג' בשבט תש"ע, 28 בינואר 2010 בבית התנועה ליהדות מתקדמת "אור חדש", ברח' הנטקה 55 בחיפה, המשמש כמרכז וכבית כנסת רפורמי, אשר נאות לשמש לנו כבית מארח נעים.

מספר המשתתפים הפעם היה קטן, יחסית, דבר שתרם לתחושת האינטימיות ואיפשר שיתוף פעיל וחוייתי יותר של המשתתפים. שמחנו עם כל אחד מכם שהיה איתנו במפגש והתחלק איתנו בערב זה.

המאמצים המושקעים בבניית אתר האינטרנט לעמותה עדיין נמשכים ועוד מלאכה רבה לפנינו. יחד עם זאת, הינכם מוזמנים להיכנס לאתר [www.logotherapy-il.org](http://www.logotherapy-il.org) ולחלוק עמנו את תגובותיכם והערותיכם.

כמו כן, אנו ממשיכים לעבוד על בנייתו ואירגונו של מאגר שמות חברים, ידידים ואוהדים וכתובות הדוא"ל, בכדי שנוכל לשמור על רצף קשר.

כוונתנו לפתוח במכללת גורדון, קורס ללימודי מבוא ללוגותרפיה בן 56 שעות לימוד החל מיום שלישי, יח' שבט תש"ע 2 בפברואר 2010, שאמור היה להתנהל במשך 12 מפגשים, בימי שלישי בין השעות 15:00 עד 19:00, לא התממשה, לצערנו, בשל מיעוט נרשמים.

למרות תחזית מיעוט הנרשמים, החלטנו לקיים פגישת הכרות עם הלוגותרפיה, בכל מספר משתתפים. למועד הגיעו 8 אנשים אשר ישבו איתנו מעל ל- 4 שעות בהן קיימנו מפגש קרוב יותר עם הלוגותרפיה, באווירה לימודית מרתקת ומקרבת.

למרות זאת, ולמגינת ליבם של כל המשתתפים, נאלצנו לקבל את ההחלטה לדחות את לימודי המבוא לתחילת שנת הלימודים האקדמית, יחד עם פתיחת המחזור הבא של לימודי ההסמכה ללוגותרפיה.

כאן, אולי, המקום להדגיש, שללימודי המבוא בלוגותרפיה יש חשיבות רבה ביותר לפעילויות העמותה ולקשורים אליה, שכן אלה מקנים לפעילים את הבסיס והרקע ההכרחי לפעילות יעילה ונכונה בהפצת הלוגותרפיה. לימודי המבוא גם מקיימים בידם של הפעילים את יכולת מתן המענה לצרכי הזקוקים לסיוע הלוגותרפיה, ומאפשרים יצירת קשר אמין וקונקרטי במערך הקשרים שאנו רוצים לפתח עם העולם הסובב אותנו.

יתירה מזו, לימודי המבוא, מקנים ללומדים את הכלים הבסיסיים, שבעזרתם יוכלו, בצורה סדורה ומושכלת, לסייע לעצמם ולסובבים אותם במעגלי החיים השונים, בבניית איכויות חיים טובות יותר, לעצמו ולזולתו - משאת נפשו של כל אדם בכל הזמנים.

### סיכום קצר של הפגישה האחרונה.

הפגישה התמקדה על הלוגותרפיה כגישה מחזקת - הלכה למעשה, ועל מקומה בחיזוק כוחות האדם. גב' חיה הרויץ, לוגותרפיסטית ותיקה ומנוסה, התייחסה לנקודות הייחודיות של הלוגותרפיה אשר מתמקדת בבריאת שבאדם, בבנייה ובחיזוק היכולות והכוחות המצויים בו, ובהכוונת האדם לחיים משמעותיים - עבורו.

גב' הרויץ הדגישה את החידוש שבתפיסתו של דר' ויקטור פראנקל אשר הוסיף את מימד הרוח האנושית למימד הגוף והנפש, שהגדיר את המימד האנושי עד אז. בכך, הוא הוסיף נדבך רב חשיבות למימד האדם הייחודי.

פראנקל גילה את טעם החיים, באופן פראדוקסאלי, דווקא בגיא הצלמוות - במחנות ההשמדה, מקום בו התמוטט עליו כל עולמו. מקום בו היקרים לו הובלו לאבדון וכל מה שהיה לו נלקח ממנו, כאשר החומרי המועט שהותר לו,

היו בגדי אסיר שהובל למשרפות. אל מול הזוועות שחווה והמספר הרב של הפעמים, שבהם היה כפסע בינו לבין המוות, ולמול הידע הברור כי "אנחנו היודעים: הטובים שבנו לא חזרו", כפי שכתב בסיפרו מספר שנים מאוחר יותר (אדם מחפש משמעות, ע' 16), מוצא ויקטור פראנקל, הרופא והפסיכיאטר, את משמעות החיים והעשייה





אדר תש"ע  
ינואר - פברואר 2010

## מידעון העמותה

מידעון מספר 3

המשמעותית המצויה בתנועה מהמקום בו הוא נמצא אל המקום אליו הוא שואף להגיע - שהיא העשייה המשמעותית, המקופלת באותו מתח השורר בין המצוי לרצוי, גם אם לא בטוח שמגיעים אליו.

הלוגותרפיה רואה את משמעות החיים כמתקיימת בשלושה מישורים הקשורים יחד :

**משמעות הרגע (Meaning of the moment)**, המתייחסת אל מצב נתון ברגע מסוים עכשווי. זוהי, למעשה, התשובה הקונקרטית שאדם נותן בכל רגע כלפי מצב, או אדם קיים, כאן ועכשיו ("מה אני עושה כרגע"; או, "כיצד אני מגיב עכשיו כלפי המצב למולו אני עומד!"; או, מה אני עושה עם האדם העומד מולי" וכיו"ב).

**משמעות סופית (Ultimate meaning)**, או **משמעות האופק**, זוהי המשמעות אליה מתנקזות כל משמעויות הרגע של האדם והיא מתמצית בשאלה הייחודית לכל אדם "לשם מה אני חי?". בשאלה זו טמון הייעוד של כל אדם ואדם, ייעוד שרק הוא יכול למלא ("זו המטרה, שאלה אני שואף בחיים"). משמעות האופק, כשמה, תמיד מתרחקת מהאדם המתקרב אליה, שכן הייעוד שלו אינו מסתיים עם השגתו, כיון שמעבר לו צץ ועולה מהאופק ייעוד חייו המתרחב או ייעוד חדש המדריך את האדם בתנועתו.

**משמעות עליונה-מוחלטת (Supra meaning)**, זוהי המשמעות העליונה המצויה בדברים שהם, לעיתים, מעבר להבנה האנושית שלנו כמו, בורא העולם, הסדר האוניברסאלי, הקוסמי וחוקי היקום, שבהם יש מקום לכל אחד ולכל דבר ושהפרט הוא חלק ממנו. אלה הם הדברים שייכתנו אך לא מבינים, או תופסים עדיין. שם מצויים הערכים שלנו. זהו, למעשה הכיוון של המשמעות שלנו, משמעות שאינה נגישה, אך אליה אנו קשורים. משמעות, שאלה אנו חותרים, אך אליה לא מגיעים, ובמקרה הטוב רק מתקרבים.

שאלות כגון "מה אני יכול עדיין לעשות?" ו"לאן להביא את עצמי" מהוות את המרחב וקובעות את גבולות החופש העומדים לאדם במצבי חייו, כשבכל מצב שמור לו חופש ההתייחסות כלפי מה שקורה לו. זוהי הזכות הנתונה לו במצבי החיים השונים, בהם הקשים ביותר להחליט באיזו עמדה לנקוט כלפי המצב שלמולו הוא עומד ולקבל אחריות על הבחירה. בהיבט הזה האדם, לפי פראנקל, אינו קורבן של תורשה או סביבה, אלא אדון לחייו, שיש לו רוח חופשית לנסות ולממש את בחירותיו.

בידיו, אם כן, היכולת לקבוע להפוך מקורבן החיים לקברניט החיים, אם ירצה.

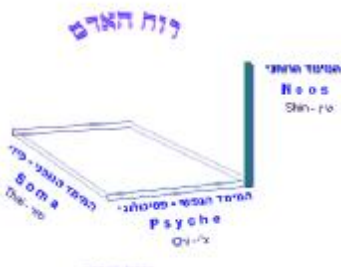
**מושג רוח האדם** מהווה מושג מרכזי בגישתו של פראנקל הטוען, מתוך התבוננות באדם המתמודד עם גורלו, כי לא ניתן להסביר את האדם ללא מימד זה, האחראי על המשמעות לה זקוק האדם כדי להיות אדם ולמצוא פשר לחייו. זהו מימד חיוני, המקנה לאדם השלם את מימד העומק הרב מימדי, והופכת את חקר מהות האדם ל"פסיכולוגיה הגבהים", כפי שפראנקל מכנה את גישתו.

רוח האדם מהווה את היסוד הבריא שבאדם ואת הכוח שאינו כלה, כל עוד האדם חי. במימד זה נמצא הפוטנציאל האנושי שלנו, החופש להגדרה עצמית ובחירת פעולותינו. זהו מושג הומאני אוניברסלי הקיים בכל אדם מעצם היותו אדם, אשר מורכב מתכונות אנושיות ייחודיות, שאינן יכולות לחלות ושאותן פוגשים גם בעולם הדתי.

(בין התכונות הקשורות למימד הרוחני של האדם, ניתן למצוא תכונות כמו דמיון, יכולת הפשטה, הומור, יצירתיות, ערכים, רעיונות ואידיאלים, יצירתיות, מודעות עצמית לייחודיות ולערך עצמי, למשל, נטילת אחריות, מחויבות למשימות, אמונה, תקווה, יכולת לסלוח, חמלה, אהבה, כוח ההתרסה והיכולת לקרוא תיגר כלפי מצב נתון, והיכולת להתעלות עצמית שיש בה משום הושטת יד לאדם או לענין אחר חוץ מזולתו).

תכונות הרוח האנושית הן, כאמור, מאגר הכוחות האנושי המאפשר לנו, מצד אחד, להיות יצורים אנושיים חיוביים ותורמים הפועלים למען חיים איכותיים בעולם שבו אנו חיים, ולמצוא, מאידך, את הכוחות הדרושים לנו בהתמודדות הבלתי פוסקת עם מצבי חיים משתנים ומצבי חיים שאין באפשרותנו לשנות. מצבים, שמעמידים אותנו תכופות מול מרכיבי המשולש הטראגי (החמצה ואשמה, סבל וכאב, מוות ואי צדק) ומול תופעות סינדרום הריק הקיומי (תוקפנות, התמכרות ודיכאון).

### שלושת המימדים באדם





לקראת מימוש הפוטנציאל הגלום במימד הרוח האנושית של כל אחד מאיתנו, יש חשיבות רבה ליכולת שלנו לשנות התייחסות ולגבש עמדה שונה כלפי מצב או כלפי אדם למולו אנו עומדים. זה לא תמיד קל, אך זה בהחלט אפשרי, על-ידי שינוי זווית הראיה שלנו, שינוי הפרוש שאנו נותנים לדבר ובאמצעות הנסיון לחפש משהו חיובי במצב, או באדם - למרות הקושי.

מציאת משמעות וטיפול בניית חיים ערכיים המתקשרים למימוש פוטנציאל המימד הרוחני האישי של האדם, הינם בטווח השגה באמצעות השימוש בדרכים ובשבילים למציאת משמעות.

**הדרכים למציאת משמעות** מתאפיינות כנתיבים שבאמצעותם ניתן להגיע אל מימד הרוח האנושית ומשאבי העוצמה האישית שלנו - של כל אדם לעצמו - ולגילוי העצמי האוטנטי, המסתתר לעיתים מאחרי מערכות הגנה שונות. רצוי לזכור, כאן, שככל שאנו מתקרבים אל האני האמיתי שלנו אנו נוגעים יותר בדברים המשמעותיים לנו. הדרכים למציאת משמעות מוצאים את ביטויים אצל פראנקל ב שלושה מישורים מרכזיים:

**בהתנסות בחוויה (Experiencing)** - המיפגש עם רגע המשפיע עלינו עמוקות; דבר מה שאנו **לוקחים** מהעולם.

**בנקיטת עמדה (Taking a stand)** - היכולת להגיב ולתת מענה לרגע עכשווי והמתבטא בעמדה שה אנו נוקטים כלפי מציאות קיימת.

**בעשיה (Doing)** - בעשיית מעשה, ביצירה, במה שאנו **נותנים** לעולם.

דרכים אלה המורחבות אצל פראנקל ותלמידו ג'וזף פאברי מקבלות ביטוי במישורים הבאים:

**תגלית עצמית (Self Discovery)** - המתבטאת בהארה ותובנה, כתוצאה מהתנסות או חוויה אמוציונלית ההופכת למשהו קוגניטיבי המוביל לצמיחה והתעלות.

**ייחודיות (Uniqueness)** - המתבטאת בתחושה של מיוחדות ושל ייחודיות. ההרגשה שאין אף אחד כמוני ושיש דברים שרק אני יכול לעשות, בדרך המיוחדת לי.

**ברירות, אלטרנטיבות ובחירה (Alternatives and Choices)** - יש לנו ברירות ואלטרנטיבות, ויש לנו במה לבחור בכל תנאי ובכל מצב.

**אחריות והענות (Responsibility and Response ability)** - נטילת אחריות למעשינו ולתוצאותיהם.

**התעלות עצמית (Self transcendence)** - יציאה מעצמנו כלפי מישהו או משהו.

הדרכים למציאת משמעות מסייעות לנו להתגבר על תנאים מגבילים ולהפוך קושי ואפילו טרגדיה להישג אנושי על ידי אופן ההתמודדות שלנו במצב ולשנות אותו לנקודת צמיחה על-ידי אמירת "כן! לחיים". מסתבר, שאנשים יוכלו לעמוד בסבל, כל עוד יש מטרה לחייהם.

כך, הופכים גם דברי הפילוסוף ניטשה לאמירה תקפה: "כל מי שיש לו איזה למה שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל איד".

**בסיום הדברים** של גב' חיה הורוץ, התחלקו המשתתפים לשלוש קבוצות לשם דיון בהשלכות שיש לדברים שהועלו על המשתתפים, תוך התמקדות בשאלות: "אל מה התחברת בדברים שהועלו ע"י חיה" ו"ההשלכות שיש לדברים על החיים שלך עכשיו".

לענין זה, נמצאה תמימות דעים בקבוצות אשר השכילו לחבר את התכונות הקשורות לרוח האנושית והדרכים למציאת משמעות עם נתיבי החיים העכשוויים של כל אחד מהמשתתפים.

בלט בקרב המשתתפים הנתיב של מציאת משמעות באמצעות נתינה לשם נתינה, המתבטאת בהתנדבות, שיש בה מרכיב של הדדיות, בעשיה למען הזולת, בייחודיות האישית ובחוויה.

במסגרת הדיון בקבוצות התבקש כל משתתף לרשום לעצמו 3 דברים שהוא אוהב לעשות/שהיה רוצה לעשות, לסמן מה מתוכם הוא עשה בשבועיים האחרונים ולרשום לעצמו איך יוכל לממש יותר את מה שהוא אוהב ורוצה לעשות.

התנסות זו, הנקראת תרגיל **הרשימה השמחה** הינו בעל חשיבות להעלאת המודעות האישית לדברים שהם חשובים לנו, ומשמש בסיס לגילוי הייעוד שלנו המתבטא בדברים "אותם אני רוצה כל הזמן לעשות".



תרגיל זה, שניתן להרחיב אותו ל- 10 דברים שהיינו רוצים לעשות, יכול לסייע לנו בתכנון העתיד, באיתור נתיבי פעולה ועשייה ולשמש כד, כבסיס לגילוי הדרכים למציאת משמעות (דרך גילוי עצמי, ייחודיות, אלטרנטיבות ובחירה, נטילת אחריות ועוד).

באמצעות תרגיל זה אנו מגבשים מודעות לחלומות שלנו, לצורך בנקיטת עמדה ולעשייה, ויכולים להעלות אופציות למימוש החלומות שלנו. כאן נוכל למצוא גם מקור לגילוי הכוחות והעוצמות שלנו, שיתכן והיו לנו בעבר, שאותם אפשר לממש ולטפח.

תגובות המשתתפים היו אופטימיות ומעודדות, ביניהן כאלו שהובילו את בעליהן לנתיב של שקילת שינוי קריירה, ולהעלאת כיוונים לדרכי פעולה שיובילו לעשייה של הדברים שאותם הם אוהבים.

תגובה נוספת העלתה את הרעיון, שגם להסחות מהדברים שאנו רוצים לעשות יש תפקיד מוטיבציוני, והן מהוות "שיעור לחיזוק הקשב (הפנימי) ותשומת הלב, ונובעות מאותו מקור של משמעות הקורא לנו להתפתחות".

תרגיל הרשימה השמחה שימש, איפא, כזרז לקשב אל עצמי ולפניה אל משמעות החיים שלי המפנה אותי בכיוון לתנועה כלפי המקום שאליו אני שואף להגיע.

אנאלוגיה שהועלתה על-ידי אחד המשתתפים התייחסה לדבר, או לדברים, שאנו אוהבים ורוצים לעשות כאל צמח, שאותו מגדלים ואשר סביבו צומחים גם עשבים שוטים. "עצם עבודת הניקוש והניקוי הופכת להיות דשן לגדילת הצמח".

**את הערב חתמו** דברי גבי יהודית מילול שהתייחסה לפעילויות העומדות על הפרק ושבהן תוצג הלוגותרפיה ויחוזקו הקשרים עם נציגי הגופים הרלוונטיים:

- השתתפו בכנס התנועה למתנדבים בחינוך שיערך בחסות מינהל חברה ונוער במשרד החינוך, בבית הספר לעובדי הוראה בפתח תקוה.
  - איתור צרכים ב"אופקים", ביי"ס לילדים עם מוגבלויות קשות, יחד עם חברי העמותה, ויצירת קשר עם בית הורים בסביבה הקרובה, ע"י עריכת תערוכת ציורים ייחודית של התלמידים, המתחברת לתכונת כוח ההתרסה של הרוח האנושית.
  - הרצאה של "לוגותרפיה על קצה המזלג" לצוות מורי ועובדי ביי"ס אופקים, אשר תצביע על הלוגותרפיה כגורם מחזק לעובדים עם אוכלוסיה בעלת צרכים מיוחדים.
  - מיפגש לאיתור צרכים לחיזוק עמותת "יד עזר לחבר" לחלוקת מזון.
  - מציאת דרכים לקידום פעילויות העמותה באזורים הקרובים למגורי המשתתפים, כדי לתת מענה לצרכים שבקירבה.
- המעוניינים הוזמנו להצטרף לפעילויות ולפנות ליהודית.

פעילויות אלה ונוספות אחרות, מומשו בינתיים והדיבור עליהן יורחב בפגישה הקרובה.

**יש שוב מקום, לחזור ולציין** כי מידת היכולת לקיים את שאיפות העמותה ומטרותיה תהיה פועל יוצא של פעילות חברה וידידיה של העמותה, והיא מותנית במידת הנכונות להטות כתף תומכת ולסייע בתרומתם הפעילה למימוש החזון של שיפור איכויות החיים שלנו ושל הסובבים אותנו.

באיחולי הצלחה לכולנו,

גדעון מילול

בשם מייסדי העמותה, חברה וידידיה